

# Cómo mantenerse informado y conectado

Mientras el coronavirus (COVID-19) continúa afectando nuestra vida diaria, es natural que nos preocupemos de contraer o propagar el virus. Para los adultos mayores, las personas con discapacidad y las personas con sistemas inmunológicos comprometidos, el COVID-19 puede ser más abrumador debido a que corren un mayor riesgo de contraer el virus. Los expertos de la salud recomiendan que todos se queden en casa y guarden distancia de otras personas para limitar su exposición. Esta pandemia no tiene precedentes y, aun con la mejor planificación, no hay un manual sobre cómo responder a esta crisis. Algunas personas reaccionan con pánico; y, con tantos medios de comunicación disponibles, la información que obtenemos puede ser contradictoria.

Este documento es una guía sobre cómo podemos responder de manera inteligente y proactiva a esta pandemia y, al mismo tiempo, cuidar de nuestra salud de la mejor manera posible.

## ¿Dónde puedo encontrar información sobre el COVID-19?

Al buscar información sobre el COVID-19, asegúrese de elegir fuentes confiables. Algunas de las organizaciones expertas en salud y enfermedades transmisibles son:

- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: [cdc.gov](https://www.cdc.gov)
- Organización Mundial de la Salud: [who.int](https://www.who.int)
- Salud y Servicios Humanos de EE. UU.: [hhs.gov](https://www.hhs.gov)
- Salud y Servicios Humanos de Texas: [hhs.texas.gov](https://www.hhs.texas.gov)
- Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas: [dshs.texas.gov](https://www.dshs.texas.gov)

## ¿Cómo puedo protegerme?

Las organizaciones antes mencionadas tienen información detallada sobre lo que puede hacer para cuidar de sí mismo y de sus seres queridos. Las principales recomendaciones para los adultos mayores, las personas con discapacidad y las personas con sistemas inmunológicos comprometidos incluyen:

- Tener a la mano un suministro de los artículos que necesitará, como medicamentos y alimentos.
- Tomar precauciones para mantener una distancia entre usted y los demás. Si está en público, alejarse de quienes están enfermos, limitar el contacto cercano y lavarse las manos con frecuencia.
- Evitar los lugares concurridos lo más posible.
- Evitar viajar en crucero y los viajes no esenciales.
- Quedarse en casa lo más posible para reducir aún más su riesgo de exposición.

Revisado el 30 de abril de 2020

El siguiente sitio web contiene recursos, información y consejos para proteger a las personas con discapacidad: [scdd.ca.gov/](http://scdd.ca.gov/).

*Recuerde: Cuídese de las entidades deshonestas que utilizan las crisis como esta para aprovecharse de la gente. Actualmente no hay vacunas para el COVID-19, y cualquier producto que afirme que lo protegerá del virus es falso. Las organizaciones de confianza mencionadas proporcionarán las recomendaciones más actualizadas sobre cómo protegerse, y jamás intentarán venderle una cura o un remedio.*

## Pida ayuda

Este es un momento estresante y es importante que sepa que no está solo. Organizaciones federales, estatales y locales están adaptando sus programas y servicios para satisfacer las necesidades cambiantes de la comunidad.

- **Busque apoyo para su salud mental.** Si necesita hablar con alguien sobre el estrés que está experimentando, un profesional de la salud mental le puede ayudar.
  - La Línea de apoyo a la salud mental por el COVID-19 es un nuevo recurso que ofrece apoyo a todos los texanos. Llame al 833-986-1919 para comunicarse con un profesional de la salud mental.
  - Para ver los servicios a su disposición, visite [hhs.texas.gov/es/servicios/salud-mental-consumo-de-sustancias/recursos-para-la-salud-mental-el-consumo-de-sustancias](https://hhs.texas.gov/es/servicios/salud-mental-consumo-de-sustancias/recursos-para-la-salud-mental-el-consumo-de-sustancias).
  - En este artículo encontrará herramientas útiles que le ayudarán a sobrellevar tiempos difíciles: [psychologytools.com/assets/covid-19/guide to living with worry and anxiety amidst global uncertainty y es.pdf](https://psychologytools.com/assets/covid-19/guide%20to%20living%20with%20worry%20and%20anxiety%20amidst%20global%20uncertainty%20y%20es.pdf)
- **Vea qué servicios están a su disposición.**
  - **Para adultos mayores.** En todo Texas hay Agencias Regionales para Adultos Mayores listas para ayudar a los adultos mayores de 60 años y a sus cuidadores a encontrar los servicios que necesitan.
  - **Para personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo.** Las autoridades locales de discapacidad intelectual y del desarrollo pueden ayudarle a determinar si cumple los requisitos para recibir beneficios, a hacer valoraciones para recibir beneficios, a coordinar sus servicios y más.
  - **Para toda la familia.** Los hogares compuestos por personas de varias generaciones pueden recibir servicios para toda la familia en los Centros de Recursos para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad (ADRC). Comuníquese con el ADRC más cercano para recibir asesoría personalizada e informarse sobre toda la gama de servicios y apoyos a largo plazo disponibles en Texas.

*Para encontrar cualquiera de estos recursos, visite [hhs.texas.gov/es/quienes-somos/donde-encontrarnos/donde-puedo-encontrar-los-servicios](https://hhs.texas.gov/es/quienes-somos/donde-encontrarnos/donde-puedo-encontrar-los-servicios).*

Vivir bien, envejecer mejor

## ¿Qué más puedo hacer?

Aunque todo parezca diferente ahora, puede seguir haciendo lo que le gusta siempre y cuando cumpla con el distanciamiento social.

### **Ejercicio**

Tal vez usted solía hacer ejercicio en un centro, pero el hecho de que este haya cerrado temporalmente no significa que usted ya no pueda hacer ejercicio. Mientras se mantenga a una distancia apropiada de los demás, puede hacer ejercicio al aire libre. Salga a dar un paseo o haga algo de jardinería. Incorpore algunos de los ejercicios del gimnasio a las actividades que hace en casa. ¡Convierta esas latas de comida de 14 onzas en pesas improvisadas! También puede pedir a la HHS un manual gratuito de Texercicio, que le guiará por una serie de ejercicios de equilibrio, fuerza, flexibilidad y resistencia que puede hacer en casa. Para más información, visite [Texercise.com](https://www.texercise.com).

### **Evite aislarse**

A muchos nos gusta reunirnos con amigos para disfrutar una noche de juegos o aprender nuevos pasatiempos. Si bien el distanciamiento social ha hecho que esto sea más difícil, todavía es posible mantener el contacto con los demás.

Las siguientes páginas (en inglés) contienen recursos para ayudarlo a contactarse con otras personas, aprender algo nuevo y contribuir a la comunidad.

### **Aprenda algo nuevo**

- **DOROT University Without Walls\***  
Esta "universidad sin paredes" ofrece acceso a clases en muchos idiomas.  
[dorotusa.org/our-programs/at-home/university-without-walls](https://dorotusa.org/our-programs/at-home/university-without-walls)
- **Project Gutenberg**  
[gutenberg.org/](https://www.gutenberg.org/)
- **Clases virtuales de Senior Planet\***  
Una gran variedad de clases gratuitas, solo para miembros.  
[seniorplanet.org/get-involved/online/](https://www.seniorplanet.org/get-involved/online/)
- **Silver Kite\***  
Ofrece una variedad de eventos virtuales durante la pandemia del COVID-19.  
[silverkite.us/](https://www.silverkite.us/)

### **Contribuya a la comunidad**

- **Oportunidades de voluntariado virtual de AARP**  
Visite este sitio web para ver cómo puede ayudar como voluntario desde casa.  
[createthegood.aarp.org/volunteer-ideas/virtual.html](https://www.createthegood.aarp.org/volunteer-ideas/virtual.html)

## **Es hora de manualidades**

Si no puedes acudir a su clase regular de manualidades, varios sitios web ofrecen ideas, instrucciones y videos para empezar nuevos proyectos.

- [diyjoy.com/fun-diy-ideas-adults/](http://diyjoy.com/fun-diy-ideas-adults/)
- [www.burlapandblue.com/top-diy-crafts-for-adults/](http://www.burlapandblue.com/top-diy-crafts-for-adults/)
- [www.instructables.com/](http://www.instructables.com/)

## **¡Viaje sin salir de casa!**

- **Bellas artes y cultura de Google**  
Explore miles de museos sin costo alguno.  
[artsandculture.google.com/](http://artsandculture.google.com/)
- **El Acuario de la Bahía de Monterey**  
Este famoso acuario ofrece transmisiones en vivo de varias de sus exhibiciones.  
[www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams](http://www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams)
- **NASA en casa**  
Explore el espacio y más allá con NASA.  
[nasa.gov/specials/nasaathome/index.html](http://nasa.gov/specials/nasaathome/index.html)
- **El Zoológico de San Diego**  
Vea transmisiones en vivo de las áreas de animales más populares.  
[kids.sandiegozoo.org/videos](http://kids.sandiegozoo.org/videos)

## **Reuniones y videollamadas**

- **Skype**  
Realice reuniones o videollamadas con pantalla compartida.  
[www.skype.com/es/](http://www.skype.com/es/)

## **Diversión y juegos en grupo**

- **Lecturas virtuales por medio de Caribu\***  
Conecta a las personas por medio de actividades de lectura y dibujo compartidos.  
[caribu.com/](http://caribu.com/)
- **Words with Friends**  
Disfrute de este juego de palabras con sus amigos.  
[zynga.com/games/words-with-friends-2/](http://zynga.com/games/words-with-friends-2/)

## **Mensajes de voz de persona a persona**

- **HeyTell\***  
Envíe mensajes de voz a otra persona al instante.  
[heytell.com/front.html](http://heytell.com/front.html)

## **Conexiones sociales**

- **Best Day of My Life So Far**  
Una herramienta de escucha que le ayudará a contactarse con adultos mayores para que compartan sus historias.  
[bestdayofmylifsofar.org/](http://bestdayofmylifsofar.org/)
- **Empowering the Ages – Sharing Smiles**  
Esta organización conecta a los adultos mayores unos con otros por correo electrónico o correo postal.  
[empoweringtheages.org/sharing-smiles/](http://empoweringtheages.org/sharing-smiles/)
- **Inspire**  
Apoyo en línea y mensajes al instante para personas con afecciones médicas.  
[inspire.com/](http://inspire.com/)
- **Stitch\***  
Plataforma de las redes sociales que conecta a las personas mayores de 50 años entre sí.  
[www.stitch.net/](http://www.stitch.net/)

## **Recursos para cuidadores**

- **CaringBridge**  
Esta organización le permite crear su propio diario para mantenerse en contacto con sus familiares y amigos.  
[caringbridge.org/](http://caringbridge.org/)
- **Caring Village**  
Esta organización fue creada para que los cuidadores puedan comunicarse entre sí y monitorear la información relacionada con su ser querido.  
[caringvillage.com/](http://caringvillage.com/)
- **How's Mom**  
Ofrece a las familias que tienen a un ser querido viviendo en un centro la oportunidad de comunicarse con el personal a cargo de brindarle cuidados.  
[howsmom.app/](http://howsmom.app/)
- **My SOS Family - Emergency SOS\***  
Permite enviar mensajes al instante en caso de emergencia a los contactos programados de antemano.  
[mysosfamily.com/](http://mysosfamily.com/)

\*Este recurso ofrece opciones gratuitas y una versión de prueba gratuita, pero también tiene opciones por las que hay que pagar.